

ХАРАКТЕРИСТИКА БИОДИНАМИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОРЬБЕ САМБО

Драндров Г.Л.¹, Тверитнев К.А.²

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, e-mail: gerold49@mail.ru

²Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина, Москва, e-mail: sports3@mail.ru

В статье на основе реферативного обзора литературных данных выделяются и характеризуются специфичные для самбо биодинамические и психические трудности. К *биодинамическим* трудностям относятся: скоростно-силовой режим соревновательных упражнений; координирование мышечных усилий при выполнении элементов и фаз в структуре сложного двигательного действия с максимальной скоростью и точностью при определенном уровне своих силовых возможностей; выполнение технических приемов сериями; точность и оперативность восприятия пространственных и силовых характеристик движения; регулирование темпа и ритма движений; динамическое равновесие на ограниченной опоре. К *психическим* трудностям относятся: направленность психической активности на действия соперника и на собственные усилия; отсутствие контроля своей спортивной деятельности, обусловленность своей деятельности действиями соперника и множеством других неконтролируемых факторов; высокая значимость ошибки; необходимость эффективно действовать после неудачных попыток; необходимость сохранять оптимальный уровень психической активности в условиях соревновательного стресса, включая различные формы страха. Формирование у спортсмена осознанного и внутренне принимаемого отношения к преодолению этих трудностей является основной задачей развития волевых качеств самбистов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: биодинамические и психические трудности, самбо, волевые качества, тренировочная деятельность, соревнования.

CHARACTERISTICS OF BIODYNAMIC AND MENTAL DIFFICULTIES OF SPORTS ACTIVITIES IN SAMBO WRESTLING

Drandrov G.L.¹, Tveritnev K.A.²

¹Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Ya. Yakovlev, Cheboksary, e-mail: gerold49@mail.ru;

²National University of Oil and Gas "Gubkin University" (Gubkin University), Moscow, e-mail: sports3@mail.ru

The article, based on a abstract review of literary data, highlights and characterizes sambo-specific biodynamic and mental difficulties. Biodynamic difficulties include: high-speed-strength mode of competitive exercises; coordinating muscle forces in the execution of elements and phases in the structure of complex motor action with maximum speed and accuracy at a certain level of their power; performing technical techniques in series Accuracy and responsiveness of perception of spatial and forceful characteristics of movement; regulating the pace and rhythm of movement; dynamic equilibrium on a limited support. Mental difficulties include: the focus of mental activity on the actions of the opponent and on their own efforts; lack of control over their sporting activities, conditioned by the actions of the opponent and a host of other uncontrollable factors; The high value of the error the need to act effectively after failed attempts; the need to maintain optimal levels of mental activity in competitive stress, including various forms of fear. The formation of a conscious and internally accepted attitude to overcome these difficulties is the main task of developing the strong-willed qualities of sambo players at the training stage of sports training.

Keywords: biodynamic and mental difficulties, sambo, strong-willed qualities, training activities, competitions.

Спортивная деятельность предъявляет к личностным качествам человека ряд специфических психологических требований, а именно: на уровне спортивной деятельности – к мотиву; на уровне отдельного действия – к цели; на уровне двигательных одномоментных и перспективных операций – к средствам и способам реализации цели.

Требования на уровне мотивов характеризуются их высокой социальной значимостью: спортсмен выполняет определенный социальный заказ – достойное

представление своей страны на международных соревнованиях.

Требования на уровне цели характеризуются адекватной целевой установкой на ближайшие и предстоящие в будущем соревнования, направленностью на постоянный рост спортивных достижений и результатов, сосредоточенностью усилия и внимания на ключевых этапах предстоящей спортивной деятельности.

Требования на уровне средств и способов деятельности характеризуются необходимостью систематически проявлять высокую спортивную активность на тренировках и соревнованиях, предельными физическими и психическими нагрузками и тенденцией к их постоянному росту.

Наличие данных требований выступает основным условием развития у спортсмена эмоциональной и волевой сферы, соответствующих психических качеств и психорегулирующих механизмов, которые обеспечивают психическую готовность спортсмена к возможным физическим и психическим нагрузкам тренировочной и соревновательной деятельности [1].

В свою очередь, достигаемый таким образом уровень психической готовности к спортивной деятельности делает ее психологически более комфортной: сформированные в процессе занятий спортом эмоциональные и волевые механизмы регуляции нервно-психического напряжения обеспечивают высокое качество выполнения тренировочных и соревновательных упражнений. У спортсменов формируется чувство уверенности в будущем успехе, повышаются эмоциональная устойчивость и адекватность оценки своих соревновательных результатов, строятся планы на свое спортивное будущее.

Наряду с общими психологическими требованиями каждый вид спорта предъявляет свои, обусловленные спецификой содержания соревновательных упражнений требования. Эти требования относятся к уровню операций, в качестве которых выступают совершаемые спортсменом движения и двигательные действия в форме соревновательных упражнений.

Реферативный обзор литературных данных показывает, что качественное своеобразие требований спортивной деятельности в борьбе самбо к проявлению физических и психических качеств спортсменов не было предметом самостоятельного научного исследования. Сложившаяся ситуация приводит к возникновению у тренеров, занимающихся спортивной подготовкой самбистов, определенных затруднений при моделировании в учебно-тренировочном процессе специфичных препятствий, преодоление которых обеспечивает решение задачи развития волевых качеств.

Цель исследования: выявить и содержательно охарактеризовать биодинамические и психические трудности, с которыми сталкиваются спортсмены в процессе спортивной деятельности в борьбе самбо.

Материал и методы исследования. Достижение цели исследования осуществлялось на основе анализа обобщения научно-методической литературы о качественном своеобразии содержания тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе самбо, особенностях волевой сферы спортсменов, преодолеваемых ими в процессе занятий спортом препятствий и трудностей. При выделении специфичных для самбо биодинамических и психических трудностей учитывались результаты анализа и общения собственного многолетнего педагогического опыта работы в качестве тренера самбо и опыта своих коллег по тренерскому цеху.

Результаты исследования. Каждое двигательное действие, как материальное явление, характеризуется пространственными, временными, энергетическими и информационными характеристиками и их производными (скорость, ускорение, ритм, мощность и т.п.). Эти характеристики можно назвать биодинамическими, поскольку они характеризуют живое, а не механическое движение.

С учетом этих биодинамических характеристик выделяются двигательные способности: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. Выполнение действия с высоким уровнем проявления одной или нескольких его характеристик (силы, продолжительности, координационной сложности) составляет суть физического упражнения. Достижение цели спортивной деятельности предполагает выполнение двигательных действий (физических упражнений). Поэтому они выступают как определенные биодинамические препятствия на пути к этой цели.

Преодолению этих препятствий способствует определенный уровень нервно-психического напряжения и мышечного усилия, который регулируется с применением эмоционального и волевого механизмов. Специфика функционирования волевого механизма регуляции обусловлена качественным своеобразием биодинамических препятствий, преодолеваемых спортсменом при выполнении определенного физического упражнения [2].

Перейдем к рассмотрению соревновательных упражнений, составляющих содержание борьбы самбо, со стороны специфики создаваемых ими биодинамических препятствий, преодоление которых субъективно воспринимается спортсменами как биодинамические трудности спортивной деятельности [3; 4].

Биодинамические трудности. Основная задача спортсменов в самбо, вступивших в единоборство с противником, состоит в том, чтобы добиться победы над противником, оставшись стоять на ногах и опрокинув его на спину, или применив болевые приемы, которые заставят противника признать победу над собой и сдаться [1].

Упражнения в самбо на тренировках и на соревнованиях имеют *скоростно-силовой характер*. В большинстве случаев они связаны с необходимостью реализовать

максимальные усилия в минимально короткий период времени [5].

Самбо – это один из наиболее сложных и техничных видов спорта. Самбисту необходимо уметь оперативно и точно *координировать* несколько звеньев одного сложного движения при выполнении таких элементов, как подножки, подсечки, броски, подхваты, зацепы, вертушки и иные стратегические действия. Движения самбиста в процессе выполнения двигательных действий сложные по своей координационной структуре. Содержание соревновательных упражнений определяется во многом требованиями, выдвигаемыми со стороны правил соревнований к их осуществлению [3; 4; 6].

Существенные трудности в их исполнении обусловлены тем, что составляющие содержание технических приемов элементы и фазы движений взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга. Поэтому двигательные ошибки в каком-либо элементе (движении) или фазе с необходимостью влекут за собой ошибки в процессе дальнейшего развертывания двигательного действия во времени.

Для соревновательной деятельности в самбо характерно серийное выполнение технических приемов, что создает дополнительные трудности с их рациональной организацией по пространственно-временным и динамическим характеристикам, требует концентрации внимания на качестве перехода от одного приема к другому с использованием биодинамического эффекта предыдущего двигательного действия в выполнении последующих технических приемов.

Эффективность наносимых ударов преимущественно зависит от оптимального распределения мышечных усилий в пространстве, проявляющегося в наиболее рациональной с точки зрения достигаемого результата траектории ударных движений [4]. Другими словами, самбист должен не только обладать физической силой, но уметь использовать эту силу в сложных по координационной структуре соревновательных действиях, выполняемых с максимальной скоростью и высокой точностью.

Многообразие применяемых в самбо приемов требует от спортсменов высокого развития *психомоторных способностей*: точности восприятия, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и динамических характеристик соревновательных действий, и их производных – скорости, ускорения, темпа, ритма. Соревновательная деятельность в самбо требует от спортсменов высокого уровня развития сенсомоторных реакций: простой реакции, реакции выбора, реакции на движущийся объект. Существенное значение при выборе и принятии тактических решений играет тактильная чувствительность, мышечно-двигательное восприятие движения тела противника [3; 5; 6].

К биодинамическим трудностям борьбы самбо специалисты относят необходимость сохранения равновесия тела на ограниченной опоре в условиях противодействия со стороны

соперника и при выполнении собственных действий, в частности ударов, когда смещение центра массы тела приводит к созданию опрокидывающего момента [6].

Психические трудности. Соревновательные упражнения в самбо характеризуются качественным своеобразием требований, предъявляемых не только к двигательным способностям, но и к познавательной, эмоциональной и волевой сферам психической активности.

Необходимость выполнения этих требований рассматривается спортивными психологами как психические трудности [2]. Психическая активность спортсмена связана либо с выбором оптимального решения, либо же с реализацией этого принятого решения.

К познавательным трудностям, возникающим в связи с выбором решения, можно отнести необходимость распределения внимания в ходе соревновательного поединка на два «фронта»: на управление и контроль своих соревновательных действий и на восприятие действий своего противника [4].

Самбист лишен возможности полностью и заранее по операциям направлять и контролировать свои действия и осуществлять их по строго намеченному плану, его действия ситуационно обусловлены действиями противодействующего спортсмена. Поэтому он вынужден постоянно осуществлять вероятностное прогнозирование поведения противника и вносить в свои действия оперативные и адекватные складываемой ситуации коррекции.

Для человека существенное значение имеет его возможность регулировать и контролировать собственную деятельность [2]. При этом самбисты в ряде аспектов своей спортивной деятельности *не могут осуществлять над ней контроль, причем осознают данный факт*. В частности, они понимают, что не могут повлиять на несправедливые решения судей, в любой момент могут получить травму либо встретиться с более сильным противником. Такое количество факторов, не подлежащих контролю со стороны спортсмена, с одной стороны, затрудняет выбор и принятие решения, с другой - приводит к возникновению тревожности, страха (эмоциональные трудности) и дезорганизации (трудности регуляции) соревновательной деятельности [6].

Самбист лишен права на ошибку. Поэтому его психическая активность связана преимущественно с установкой на точность и правильность выполнения технических приемов, в частности ударов, а не на то, чтобы приложить максимально возможную силу [4].

В самбо часто встречаются ситуации, когда предпринятая спортсменом попытка провести технический прием завершилась неудачей, но поединок еще не завершен, и схватка продолжается. Необходимость в сохранении и повышении эффективности соревновательных действий после неудачных попыток является значимой эмоциональной трудностью.

Самбо, как и большинство единоборств, характеризуется достаточно высокой экстремальностью соревновательных условий [6]. Поэтому интегральной психической трудностью в самбо выступает соревновательный стресс, который определяется как осознаваемое спортсменом несоответствие между требованиями судей, подготовкой конкурентов (ожиданиями соревновательной ситуации) и способностью его самого к соответствующему реагированию на данные требования и ожидания в условиях, при которых неудача в ходе решения поставленной спортивной задачи имеет достаточно серьезные последствия [2].

Для самбиста, участвующего в соревнованиях, как и для всех спортсменов, характерен высокий уровень эмоционального возбуждения, что отражается на функционировании познавательных процессов (внимание, восприятие, мышление, память) и произвольной регуляции выполняемых соревновательных упражнений.

К эмоциональным трудностям, с которыми зачастую сталкиваются самбисты, относятся различные формы страха, различающиеся по источнику возникновения: страх противника; страх травмы; страх перед физической нагрузкой; страх неудачи на соревнованиях; страх не достичь спортивных результатов в отдаленном будущем; страх физической боли; страх не получить одобрение тренера или родителей. Эти трудности не являются специфичными для самбо, они общие для большинства видов спорта, соревновательная деятельность в которых характеризуется сочетанием высокой социальной и личностной значимости результата и неопределенностью исхода [7-9].

Биодинамические и психические трудности спортивной деятельности обладают качественным своеобразием: они могут восприниматься спортсменом отнюдь не как негативный фактор, которого можно и нужно по возможности избежать, как, к примеру, боль либо физическая нагрузка [2]. Напротив, самбист воспринимает преодоление этих трудностей, как:

- 1) необходимое волевое действие (он сознательно занимается спортом и сознательно идет на то, чтобы испытывать его экстремальное воздействие на себе в течение долгих лет);
- 2) лично значимый процесс спортивного самосовершенствования (в ходе тренировок спортсмен ставит для себя «планку» выше, с каждым новым занятием);
- 3) процесс, нацеленный на осознаваемый лично значимый конкретный результат.

Заключение. Спортивную деятельность в самбо характеризует ряд особенностей, которые выступают как биодинамические и психические трудности, препятствующие достижению соревновательной цели. Биодинамические трудности обусловлены качественным своеобразием требований соревновательной и тренировочной деятельности в борьбе самбо к различным проявлениям двигательной функции самбистов, психические

трудности – к познавательной, эмоциональной и мотивационно-волевой сферам психики самбистов.

Выделяются следующие *биодинамические* трудности, присущие самбо: скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений; координирование мышечных усилий при выполнении элементов и фаз в структуре сложного двигательного действия с учетом существующих между ними взаимосвязей с максимальной скоростью и точностью при определенном уровне своих силовых возможностей, соблюдая ограничения и алгоритмы, обусловленные правилами соревнований; выполнение технических приемов сериями; точность и оперативность восприятия собственных пространственных и силовых показателей движения; регулирование темпа и ритма своих движений; динамическое равновесие на ограниченной опоре.

К *психическим* трудностям, которые возникают в процессе соревновательной деятельности в самбо, относятся: направленность психической активности на действия соперника и на собственные усилия; отсутствие контроля спортсменом над своей спортивной деятельностью, обусловленность ее действиями соперника и множеством других неконтролируемых факторов; высокая значимость ошибки; необходимость эффективно действовать после неудачных попыток; необходимость сохранять оптимальный уровень психической активности в условиях соревновательного стресса, включая различные формы страха.

Формирование у спортсмена осознанного и внутренне принимаемого отношения к преодолению этих трудностей является основной задачей развития волевых качеств самбистов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Список литературы

1. Драндров Г.Л., Тверитнев К.А. Особенности развития волевой сферы у подростков, занимающихся самбо // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2019. № 2 (102). С. 216-222.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: [учеб, для вузов]. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 351 с.
3. Андреев В.М. Борьба самбо. М.: МГС Динамо, 2012. 172 с.
4. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М.: ЁЁ Медиа, 2014. 943 с.
5. Гулевич Д.И. Борьба самбо. М.: ЁЁ Медиа, 2009. 886 с.
6. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: ЁЁ Медиа, 2017. 990 с.
7. Глазунов Ю.Т., Сидоров К.А. О волевых качествах человека и основаниях их выделения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология.

Педагогика». 2016. №2. С. 64-72

8. Корюкин Д.А. Воспитание волевых качеств у спортсменов в процессе занятий боксом // Вестник Курганского государственного университета. 2016. №2 (41). С. 40-42

9. Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., Драндров Г.Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 1. С. 57-61.